



DANSK CØLIAKI FORENING

Vejledende merudgifter 2015

Vejledende merudgifter pr. måned til glutenfri kost 2015

Køn	Pige/dreng			Pige		Dreng	
Alder	1-2 år	3-5 år	6-9 år	10-13 år	14-17 år	10-13 år	14-17 år
Energibehov	4400 kJ	6000 kJ	7400 kJ	9300 kJ	10500 kJ	10000 kJ	12600 kJ
Merudgift	472 kr.	581 kr.	719 kr.	893 kr.	1.021 kr.	961 kr.	1.171 kr.

Køn	Kvinde				Mand			
Alder	18-30 år	31-60 år	61-74 år	≥ 75 år	18-30 år	31-60 år	61-74 år	≥ 75 år
Energibehov	10500 kJ	9900 kJ	9100 kJ	8000 kJ	13200 kJ	12400 kJ	10900 kJ	9600 kJ
Merudgift	989 kr.	938 kr.	868 kr.	761 kr.	1.198 kr.	1.126 kr.	1.010 kr.	875 kr.

Energibehovet ud fra aldersgruppe er opdateret i 2015, da der i løbet af 2014 er kommet nye anbefalinger¹.

Merudgiften er beregnet ud fra et normalt energibehov for den tilsvarende gruppe. Er man sengeliggende, meget stillesiddende eller dyrker man meget sport eller sport på eliteplan, skal energibehovet fortsat beregnes individuelt. Se mere under afsnittet "fastsættelse af energibehov".

Merudgifter ved overholdelse af laktosefri diæt i forbindelse med cøliaki

Mængder af mælk, yoghurt og piskefløde er fastlagt ud fra de officielle kostråd fra Fødevarestyrelsen sammenholdt med danskernes indtag af mælkeprodukter. Der er ikke medregnet merudgift til almindelig lagret skæreost. Skæreost har et meget lavt indhold af laktose, og kan derfor spises af de fleste med laktoseintolerance.

I merudgiften er der tillagt udgifter til kapsler med laktaseenzymer. Kapsler med laktaseenzymer bruges ved udespisning, hvor der serveres almindelige mælkeprodukter. Eller kapslerne bruges hjemme som tilsætning til almindelig mælkeprodukter, der ikke findes laktosefri. For eksempel koldskål eller kærnemælk. Ved tilsætning af laktase nedbrydes laktose i produktet, og det kan spises ved laktoseintolerance.

Mængderne er fastsat til 4 dl. mælk og 1 dl. yoghurt dagligt og 2,5 dl. piskefløde pr. måned.

Vejledende merudgift pr. måned: 107 kr.

¹ Nordic Council of Ministers. "Nordic Nutrition Recommendations 2012, part 2" (2014).

Kommentarer til merudgiftsberegningen

Merudgiftsberegningen for 2015 bygger på en merudgiftsberegning foretaget i 2012. Beløbene er satsregulerede ud fra forbrugerpris indeks med udgangspunkt i 01.01 2012. Satsen i 2013 var 2,4%, i 2014 0,8% og i 2015 0,8%.

Yderligere ekstraomkostninger ved glutenfri kost

Til trods for at dagligvarebutikkerne har et stigende udvalg af glutenfri varer, handles der fortsat meget via internettet med levering til hjemadressen. Der kan være store regionale forskelle i udbuddet af glutenfri varer i dagligvarebutikker, og nogle specialprodukter som fx tarteletter er kun udbudt i få butikker landet over. Beløbet er et gennemsnit af fire forskellige priser på forsendelse og ender på en månedlig udgift på kr. 55. **Den månedlige udgift på 55 kr. er ikke medregnet i merudgiftsberegningen. Da porto er en del af merudgiften, forventer vi, at kommunen enten udbetaler porto ved indsendelse af dokumentation eller indregner den i merudgiften.**

Både børn og voksne med cøliaki medbringer typisk selv langt det meste af de glutenfri fødevarer, der skal indtages udenfor hjemmet fx ved spisning, fødselsdage, hytteture, sportsarrangementer, kagebord m.m. Børn har ofte en lille kasse med slik eller lignende i skolen til brug, når der deles ud i klassen ved fx fødselsdage. Til børnefødselsdage serveres typisk mange brødprodukter som pizza, pølsehorn, hotdogs og kage. Derfor er der i den samlede merudgift indregnet en ekstraudgift, da man selv har hele udgiften og ikke kun en merudgift. I ekstraudgiften pr. måned er der beregnet forbrug af; én bolle (9,88 kr.), ét flutes (7,54 kr.), ¼ pizza (5,30 kr.), 1 kage (11,21 kr.) og 2 skiver grovbrød (11,02 kr.). Det giver i alt en ekstraudgift på kr. 44,95 pr. måned. Derudover er der indregnet et svind på 5 % i alle aldersgrupper.

Der anbefales et tillæg på 100 kr. pr. måned på merudgiften de første 6 måneder efter, at diagnosen er stillet. Mange glutenfri produkter har en anden smag end traditionelle glutenholdige, og derfor vil der være et øget spild, når diæten op startes.

Der er ikke indregnet merudgift til glutenfri varianter af følgende produkter: ristede løg, rasp, lagkagebunde, butterdej, tarteletter, tortilla wraps, brød til hotdogs og franske hotdogs, kammerjunker, saltstænger, müslibar, vaffler til softice, sød lakrids, "snørebåndsslik" til kagemand, glutenfri øl, div. børneprodukter indeholdende chokolade- eller ostedip med små brødpinde. Alle disse produkter kan købes glutenfri, men til en væsentlig højere indkøbspris end tilsvarende almindelige glutenholdige produkter.

Der er ikke indregnet tidsforbrug og ekstra kørsel i merudgiftsberegningen.

Dataindsamling vedr. priser til normal kost

Gennemsnitspriser for rugbrød, franskbrød, rundstykker/boller og tørkager er hentet hos Danmarks Statistik.² Gennemsnitspriser på øvrige brødtyper, kager og pasta er indhentet i uge 26, 2012 i henholdsvis en discountbutik, en dagligvarebutik og et supermarked. Merudgiften bliver derefter hvert år reguleret ud fra prisindeks og inflation.

Dataindsamling vedr. priser til glutenfri kost

Gennemsnitspriser på de glutenfri varer er indhentet i uge 26, 2012 i tre internetbutikker, 2 supermarkeder og en helsekostbutik. I bilag 1 ses de indhentede priser på glutenfri varer. Merudgiften bliver derefter hvert år reguleret ud fra prisindeks og inflation.

Al brød er færdig bagt og er enten frisk eller frossen. Pastaen er tørret, rå vægt.

Fastsættelse af energibehov

De angivne energibehov til de forskellige alderstrin er referenceværdier for energiindtaget gældende for grupper af henholdsvis børn og voksne. Referenceværdien er valgt i forhold til en hverdag med et arbejde, hvor man står eller går

² Danmarks statistik, "Statistisk Årbog 2012", tabel 221 (2012).

rundt ELLER stillesiddende arbejde med regelmæssig motion i dagligdagen.³ Såfremt barnet eller den voksne har et højere fysisk aktivitetsniveau, skal energibehovet beregnes individuelt af en klinisk diætist og merudgiften må tilsvarende sættes op.

Fastsættelse af mængder på indtaget af brød og andre kornprodukter

I merudgiftsberegningen er medtaget et bredt udsnit af alle fødevarer, hvor glutenholdige meltyper indgår og som derfor skal udskiftes med en glutenfri variant. Til brug for fastsættelse af gennemsnitsforbruget pr. måned for disse produkter er anvendt to rapporter fra DTU Fødevareinstituttet over danskernes afrapporterede indtag.⁴ Data fra disse rapporter er efterfølgende korrigeret i forhold til Fødevarestyrelsens anbefalinger for indtaget af brød og pasta.⁵ Det betyder, at nogle brødmængder bliver opjusteret, mens andre bliver nedjusteret. Den endelige mængde afspejler således danskernes forbrug, men tager også højde for en sund og afbalanceret kost.

For at omsætte de angivne mængder til dagligdags mål, vil der i det følgende blive redegjort for, hvad der dagligt spises af de medregnede produkter i forhold til drenge i alderen 14-17 år med et energibehov på 12,6 MJ.:

Morgenmad: 1 dl havregryn, 0,2 dl cornflakes, 0,1 dl müsli og 0,8 bolle/rundstykke.

Formiddag: 1½ skive lyst brød.

Frokost: 3 skiver groft brød.

Eftermiddag: 1 skive knækbrød, 0,5 kiks og 0,7 småkage.

Aftensmad: 2 flutes pr. uge. Lasagne serveres 1,5 gange om måneden. Pasta og spaghetti serveres i alt 4 gange om måneden. Burgere spiser 2 gange om måneden inkl. de burgerboller, der selv medbringes, når der spises fastfood ude. Pitabrød spises 1 gange om måneden. Pizza spises 2 gange om måneden.

Sen aften: 1 skive lyst brød.

De fastsatte mængder for de enkelte aldersgrupper kan ses af bilag 2.

³ Nordic Council of Ministers. "Nordic Nutrition Recommendations 2012, part 2" (2014).

⁴ DTU Fødevareinstituttet. "Danskernes kostvaner 2003-2008" (2010) samt "Børn og unges måltidsvaner 2000-2004" (2007).

⁵ Danmarks fødevareforskning. "Kostrådene 2005", kap. 4 (2005) samt DTU Fødevareinstituttet. "Fuldkorn. Definition og videns grundlag for anbefalinger for fuldkornsindtag i Danmark", kap. 5 (2008).

Bilag 1: Priser på glutenfri varer

Vare	3 net butikker	2 dagligvare butikker	1 helsekost butik	Gennemsnitspriser Glutenfri pr. kg eller stk.	Gennemsnitspriser normal kost pr. kg eller stk.	Merudgift pr. kg eller stk.
Burgerboller	29,95 / 160 g / 2stk 11,00 / 100 g	33,50 / 240 g 30,95 / 240 g	48,50 / 190 g / 3 stk.	164,16 kr. / kg	43,05 kr. / kg.	121,11 kr. / kg
Butterdej	80,00 / 1000 g			80,00 kr. / kg.		
Cornflakes	29,95 / 375 g	27,50 / 350 g 26,95 / 500 g	42,00 / 400 g 39,95 / 250 g 29,00 / 375 g 39,95 / 375 g	92,15 kr. / kg	37,72 kr. / kg	54,43 kr. / kg
Flutes	29,95 / 250 g	24,95 / 150 g / 2 stk.	24,95 / 150 g / 2 stk.	150,82 kr. / kg.	29,18 kr. / kg.	121,64 kr. / kg.
Groft brød	37,95 / 500 g 39,95 / 400 g 42,95 / 500 g	35,95 / 240 g 34,00 / 450 g 27,95 / 250 g	53,95 / 500 g 29,95 / 250 g 29,75 / 250 g 35,95 / 240 g 28,95 / 250 g	110,17 kr. / kg	18,54 kr. / kg.	91,63 kr. / kg.
Havregryn	24,00 / 500 g	30,00 / 500 g	38,00 / 450 g	64,00 kr. / kg	16,95 kr. / kg.	47,05 kr. / kg.
Kage	34,95 / / 4 stk. 35,00 / / 2 stk. 35,00 / / 2 stk. 12,00 / / 1 stk. 11,00 / / 1 stk.	35,95 / / 4 stk. 30,00 / 150 g / 4 stk.	30,00 / 90 g / 2 stk. 35,95 / 200 g / 4 stk.	11,21 kr. / stk.	13,38 kr. / stk.	- 2,17 kr. / stk.
Kiks	30,95 / 150 g 29,95 / 150 g 30,95 / 150 g	29,95 / 175 g 30,67 / 150 g	40,95 / 175 g 12,00 / 60 g 28,50 / 150 g	214,33 kr. / kg	58,84 kr. / kg	155 kr. / kg
Knækbrød	29,95 / 150 g 35,00 / 215 g	32,00 / 275 g 24,95 / 150 g 18,95 / 150 g 19,95 / 150 g 2 dagligvare butikker	36,95 / 150 g 48,95 / 300 g 29,95 / 125 g	154,30 kr. / kg	50,78 kr. / kg.	103,48 kr. / kg.
Lagkagebunde	45,00 / 2 stk. 36,00 / 2 stk.	37,11 / 275 g	49,95 / 400 g / 2 stk. 66,00 / 400 g / 2 stk.	24,62 kr. / stk.		
Lasagneplader	37,25 / 200 g 44,00 / 250 g	42,95 / 250 g 40,95 / 250 g	45,50 / 200 g 42,95 / 250 g	182,80 kr. / kg	19,07 kr. / kg	163,73. kr. / kg
Lyst brød	37,95 / 400 g 39,50 / 300 g	34,00 / 500 g 32,95 / 400 g	53,95 / 500 g 54,00 / 480 g 36,95 / 250 g 29,75 / 250 g	108,01 kr.	30,00 kr. / kg	78,01 kr. / kg.
Müsli	39,95 / 550 g 30,00 / 300 g	39,95 / 375 g	39,50 / 225 g 44,95 / 250 g 49,95 / 375 g 29,95 / 400 g	120,37 kr. / kg	30,48 kr. / kg.	89,89 kr. / kg
Müsli bar	12,50 / / 1 stk.	19,00 / / 3 stk. 25,00 / / 3 stk.				
Pasta	45,00 / 500 g 44,00 / 500 g	42,00 / 500 g 35,95 / 500 g	28,50 / 250 g 36,00 / 500 g 27,50 / 250 g 36,00 / 250 g	83,00 kr. / kg	19,68 kr. / kg.	63,32 kr. / kg
Pita brød	49,95 / 215 g / 4 stk. 30,00 / / 2 stk.	49,95 / 215 g / 4 stk.		13,33 kr. / stk. 232 kr. / kg	18,03 kr. / kg	213,97 kr. / kg.
Pizzabund	39,95 / 250 g 15,00 / 200 g	42,95 / 300 g 39,95 / 300 g / 2	34,95 / 180 g 42,95 / 300 g	141,41 kr. / kg	34,87 kr. / kg	106,54 kr. / kg

		stk.				
Rasp	30,00 / 300 g 33,00 / 450 g	27,95 / 200 g	29,95 / 300 g	103,23 kr. / kg		
Ristede løg	25,75 / 100 g	25,75 / 100 g		257,50 kr. / kg.	66,83 kr. / kg.	190,67 kr. / kg.
Rundstykker / boller	29,95 / 200 g / 4 stk. 33,95 / 240 g / 4 stk.	31,50 / 280 g / 4 stk. 28,95 / 200 g / 4 stk.	39,95 / 275 g / 4 stk. 39,95 / 275 g / 4 stk. 47,00 / 290 g / 4 stk. 32,50 / 140 g / 2 stk.	9,88 kr. / stk.	4,98 kr. / stk.	4,90 kr. / stk.
Småkager	44,50 / 175 g	29,46 / 200 g	36,95 / 125 g 41,95 / 125 g 30,00 / 150 g 29,00 / 100 g	249,40 kr. / kg	81,34 kr. / kg.	168,06 kr. / kg
Spaghetti	39,95 / 500 g 44,00 / 500 g	35,95 / 500 g	29,50 / 200 g 26,95 / 500 g	88,24 kr. / kg	16,92 kr. / kg	71,32 kr. / kg
Tarteletter	60,00 / 5 stk.			12,00 kr. / stk.	1,95 kr. / stk.	10,05 kr. / stk.
Vafler til softice	34,95 / 10 stk.	34,95 / 10 stk.		3,50 kr. / stk.		
Wraps		35,95 / 160 g / 2 stk.	35,95 / 160 g / 2 stk.	224,68 kr. / kg	30,73 kr. / kg	193,95 kr. / kg 15,51 kr. / stk.

Bilag 2. Merudgiftsberegning 2012

Vejledende merudgift 2012		Børn 1-2 år		Børn 3-5 år		Børn 6-9 år	
Merudgift		Forbrug	Merudgift	Forbrug	Merudgift	Forbrug	Merudgift
Vare	pr. kg/stk.	4400 kJ	4400 kJ	6000 kJ	6000 kJ	7400 kJ	7400 kJ
Havregryn	47,05	0,47	21,95	0,48	22,57	0,62	29,25
Cornflakes	54,43	0,05	2,82	0,05	2,90	0,10	5,64
Müsli	89,89	0,05	4,66	0,05	4,79	0,10	9,31
Fint brød	78,01	0,93	72,77	1,07	83,16	1,14	88,92
Groft brød	91,63	1,87	170,95	2,13	195,36	2,59	237,37
Flutes	121,64	0,16	18,91	0,27	32,42	0,36	44,12
Boller	4,90	7,26	35,55	10,66	52,23	12,43	60,93
Burgerboller	121,11	0,11	13,81	0,16	19,37	0,18	21,96
Lasagneplader	163,73	0,04	5,94	0,05	8,73	0,10	16,97
Pasta	63,32	0,04	2,63	0,06	4,05	0,08	5,25
Spaghetti	71,32	0,04	2,96	0,06	4,56	0,08	5,91
Pitabrød	213,97	0,08	16,63	0,09	18,25	0,12	26,61
Pizzabund	106,54	0,07	7,73	0,13	14,20	0,18	19,32
Knækbrød	103,52	0,16	16,09	0,16	16,55	0,16	16,09
Kiks	155,49	0,07	11,28	0,11	16,58	0,13	20,14
Kage	-2,17	2,07	-4,50	2,13	-4,63	4,14	-8,99
Småkager	168,06	0,06	10,45	0,09	14,33	0,10	17,41
I alt			411		505		616
Svind 5 %			20,53		23,71		29,73
Udearr.			22,48		29,67		44,95
Total			454		559		691

Vejledende merudgift 2012 10-17 år		Piger				Drenge			
		10-13 år		14-17 år		10-13 år		14-17 år	
Merudgift		Forbrug	Merudgift	Forbrug	Merudgift	Forbrug	Merudgift	Forbrug	Merudgift
Vare	pr. kg/stk.	9300 kJ	9300 kJ	10500 kJ	10500 kJ	10000 kJ	10000 kJ	12600 kJ	12600 kJ
Havregryn	47,05	0,94	44,07	0,93	43,86	0,93	43,94	1,14	53,50
Cornflakes	54,43	0,16	8,50	0,13	7,05	0,12	6,78	0,13	7,32
Müsli	89,89	0,10	9,35	0,10	9,31	0,10	9,33	0,10	9,29
Fint brød	78,01	1,14	89,30	1,35	105,03	1,14	89,04	1,86	145,16
Groft brød	91,63	3,54	324,22	4,04	370,11	3,84	351,78	4,34	397,85
Flutes	121,64	0,31	37,98	0,36	44,09	0,36	44,17	0,41	50,30
Boller	4,90	17,69	86,69	20,71	101,50	18,68	91,52	25,85	126,64
Burgerboller	121,11	0,21	25,21	0,31	37,63	0,31	37,70	0,31	37,56
Lasagneplader	163,73	0,10	17,04	0,12	20,35	0,11	18,69	0,12	20,31
Pasta	63,32	0,12	7,91	0,17	10,49	0,15	9,20	0,20	12,44
Spaghetti	71,32	0,10	7,42	0,12	8,86	0,11	8,14	0,18	12,53
Pitabrød	213,97	0,12	26,72	0,17	35,46	0,17	35,52	0,21	44,24
Pizzabund	106,54	0,24	25,50	0,26	27,59	0,25	26,53	0,32	34,14
Knækbrød	103,52	0,31	32,32	0,36	37,53	0,31	32,22	0,36	37,46
Kiks	155,49	0,16	24,27	0,16	24,16	0,16	24,20	0,21	32,15
Kage	-2,17	4,16	-9,03	4,14	-8,99	4,15	-9,01	4,14	-8,97
Småkager	168,06	0,10	17,49	0,10	17,41	0,10	17,44	0,10	17,37
I alt			775		891		837		1.029
Svind 5 %			38,75		44,57		41,86		51,47
Udearr.			44,95		44,95		44,95		44,95

Total			859		981		924		1126
--------------	--	--	------------	--	------------	--	------------	--	-------------

Vejledende merudgift 2012		Kvinder							
		18-30 år		31-60 år		67-74 år		≥ 75 år	
	Merudgift	Forbrug	Merudgift	Forbrug	Merudgift	Forbrug	Merudgift	Forbrug	Merudgift
Vare	pr. kg/stk.	10500 kJ	10500 kJ	9900 kJ	9900 kJ	9100 kJ	9100 kJ	8000 kJ	8000 kJ
Havregryn	47,05	0,79	37,35	0,69	32,49	0,69	32,47	0,65	30,58
Cornflakes	54,43	0,11	5,76	0,11	5,78	0,05	2,89	0,05	2,72
Müsli	89,89	0,11	9,51	0,11	9,55	0,11	9,54	0,05	4,49
Fint brød	78,01	1,38	107,35	1,28	99,46	1,27	99,39	1,40	109,21
Groft brød	91,63	4,13	378,26	3,83	350,48	3,66	335,63	3,40	311,54
Flutes	121,64	0,32	38,63	0,32	38,77	0,32	38,74	0,25	30,41
Boller	4,90	19,05	93,36	18,06	88,51	16,99	83,24	17,00	83,30
Burgerboller	121,11	0,24	28,84	0,18	21,88	0,05	6,43	0,00	0,00
Lasagneplader	163,73	0,11	17,33	0,11	17,40	0,11	17,38	0,00	0,00
Pasta	63,32	0,12	7,37	0,12	7,40	0,05	3,36	0,05	3,17
Spaghetti	71,32	0,12	8,30	0,12	8,34	0,05	3,79	0,05	3,57
Pitabrød	213,97	0,17	36,24	0,17	36,37	0,08	18,17	0,00	0,00
Pizzabund	106,54	0,26	28,19	0,26	27,17	0,11	11,31	0,00	0,00
Knækbrød	103,52	0,32	32,87	0,37	38,50	0,37	38,47	0,25	25,88
Kiks	155,49	0,16	24,69	0,16	24,78	0,21	33,02	0,20	31,10
kage	-2,17	4,23	-9,19	4,25	-9,22	4,25	-9,22	4,00	-8,68
småkage	168,06	0,11	17,79	0,11	17,86	0,16	26,76	0,16	26,89
I alt			863		816		751		654
Svind 5 %			43		41		38		33
Udearr.			45		45		45		45
Total			951		901		834		732

Vejledende merudgift 2012		Mænd							
		18-30 år		31-60 år		61-74 år		≥ 75 år	
	Merudgift	Forbrug	Merudgift	Forbrug	Merudgift	Forbrug	Merudgift	Forbrug	Merudgift
Vare	pr. kg/stk.	13200 kJ	13200 kJ	12400 kJ	12400 kJ	10900 kJ	10900 kJ	9600 kJ	9600 kJ
Havregryn	47,05	0,85	40,05	0,74	35,03	0,74	34,97	0,60	28,23
Cornflakes	54,43	0,16	8,69	0,11	5,79	0,11	5,78	0,05	2,72
Müsli	89,89	0,16	14,35	0,11	9,56	0,11	9,54	0,10	8,99
Fint brød	78,01	2,02	157,72	1,91	149,35	1,91	149,10	1,80	140,42
Groft brød	91,63	4,47	409,51	4,36	399,58	4,25	389,17	3,80	348,19
Flutes	121,64	0,43	51,77	0,37	45,28	0,37	45,21	0,30	36,49
Boller	4,90	26,60	130,35	26,59	130,29	26,55	130,07	23,00	112,70
Burgerboller	121,11	0,32	38,66	0,24	28,98	0,00	0,00	0,00	0,00
Lasagneplader	163,73	0,13	20,91	0,13	20,90	0,13	20,86	0,00	0,00
Pasta	63,32	0,19	12,13	0,18	11,45	0,08	5,38	0,08	5,07
Spaghetti	71,32	0,19	13,66	0,18	12,90	0,08	6,06	0,08	5,71
Pitabrød	213,97	0,17	36,43	0,17	36,41	0,05	11,36	0,00	0,00
Pizzabund	106,54	0,37	39,68	0,33	35,13	0,05	5,66	0,00	0,00
Knækbrød	103,52	0,37	38,55	0,33	34,13	0,32	32,98	0,25	25,88

Kiks	155,49	0,21	33,09	0,16	24,81	0,16	24,76	0,20	31,10
Kage	-2,17	4,26	-9,24	4,25	-9,23	4,25	-9,22	4,00	-8,68
Småkage	168,06	0,11	17,88	0,11	17,87	0,16	26,77	0,13	21,01
I alt			1.054,21		988,22		888,44		757,82
Svind 5 %			52,71		49,41		37,54		37,89
Udearr.			44,95		44,95		44,95		44,95
Total			1.152		1.083		971		841